

Theme 1: المحور الأول Who Am I? - Living Healthy

من أكون؟ - الحياة الصحية

CHAPTER 1: MAKING A STRONGER ME

الفصل الأول: تنمية مهاراتي

Lesson 1: Life Skills

Definition :

المهارات الحياتية :

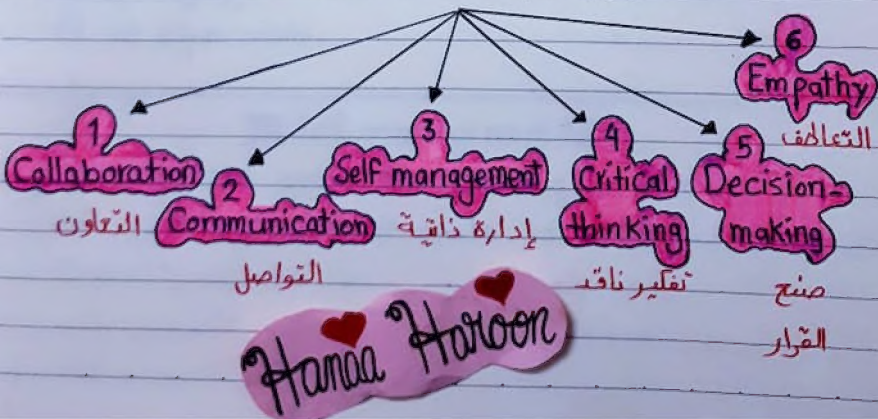
التعريف :

life skills are the positive behaviors that ease the challenges of our life.

or/ Something we practice and hope to learn to do well.

المهارات الحياتية هي السلوكيات الإيجابية التي تخفف من حياتنا أو/ بعض الأشياء التي نمارسها ونأمل أن نتعلمها بشكل جيد.

life skills such as:



► Collaboration ◀

* Sharing and working with others in a team.

or/ To reach to something and respect each other's Opinions.

التعاون هو المشاركة والعمل مع الآخرين في فريق.
أو/ إن تصل إلى شيء ما واحترام لأراء الآخرين.

Such as :

مثل :

- listening to each other.
- Sharing materials.
- working together politely.

- الاستماع لبعضنا البعض.

- مشاركة الأدوات.


- العمل معًا بأدب.

► Communication ◀

* we can Communicate our ideas and our feelings through :

يمكننا توصيل افكارنا ومشاعرنا من خلال :

- Reading.
- Talking.
- Writing.
- Listening.
- Body language.
- Facial expressions.

 www.Cryp2Day.com
موقع مذكرات جاهزة للطباعة

- القراءة.

- التحدث.

- الكتابة.

- الاستماع.

- لغة الجسم.

- تعبيرات الوجه.

► Self management ◀

* Setting clear goals and working on them.

or/ working on small goals to reach bigger goals.

الادارة الذاتية هي وضع اهداف واضحة والعمل عليها.
أو/ العمل على أهداف صغيرة للوصول إلى اهداف أكبر.

Critical thinking

- * To slow down and Consider our own thoughts and our thinking process.

التفكير النقدي هو ان نبطئ ونراجع افكارنا وعملية تفكيرنا.

Decision-making

www.Cryp2Day.com
موقع مذكرات جاهزة للطباعة

- * To decide something especially with a group of people.

اتخاذ القرار هو ان نقرر شيئاً خاصاً مع مجموعة من الأشخاص.

Empathy

- * The ability to share someone else's feeling or experiences by imagining what it would like to be in that person's situations.

التعاطف هو القدرة على مشاركة مشاعر أو تجارب شخص آخر من خلال تخيل ما ^{يجب} ان يكون في مواقف ذلك الشخص.

Skills I am good at already

مهارات اجيدها بالفعل:

1- Organizing my work and staying focused.

١- تنظيم عملي والحفاظ على تركيزي

2- To be creative and showing my ideas in different ways.

٢- ان ابكر واعرض افكاري بطرق مختلفة

3- Explaining my thinking.

٣- شرح ما افكر فيه

4- Setting goals to reach

٤- تحديد اهدافي والعمل على تحقيقها

Skills I need to improve

مهارات احتاج لتحسينها:

1- Solving my problems and helping others.

١- حل المشكلات والتعاون ومساعدة الآخرين

2- Communicating my ideas in many ways.

٢- التعبير عن افكاري بطرق عديدة

3- Listening and respecting

٣- استماع واحترام آراء الآخرين

4- Thinking about other's

٤- الاهتمام بمشاعر الآخرين

Lesson 2: Using critical thinking skills

استخدام مهارات التفكير الناقد:

Critical thinking

is a life skill which means to think reasonably in different situation to get an answer.

التفكير الناقد هو مهارة حياتية تعني التفكير بشكل معقول في مواقف مختلفة للحصول على اجابة.

- We can know the answers from the description or the shown images. يمكننا معرفة الاجابات من خلال الوصف أو الصور المعروضة

Strategy

is a plan or method to reach a goal or solve a problem. الاستراتيجية هي خطة أو طريقة للوصول إلى هدف أو حل مشكلة

Strategies of Critical thinking

استراتيجيات التفكير النقدي

1. read and write. اقرأ و اكتب
2. look for all the possible answers. (brain storm) العصف الذهني
3. Think about what you already know. فكر فيما تعرفه بالفعل
4. Remember what you have studied before. تذكر ما درست من قبل
5. Check if your answers are reasonable. متحقق اذا

www.Cryp2Day.com

موقع مذكرات جاهزة للطباعة

Riddles

الألغاز

are puzzles like questions that we use critical thinking to solve them.

هي ألغاز مثل الاسئلة التي نفكر فيها بشكل نقدي لحلها.

Lesson 3 : Run and Jump - How Far we can jump

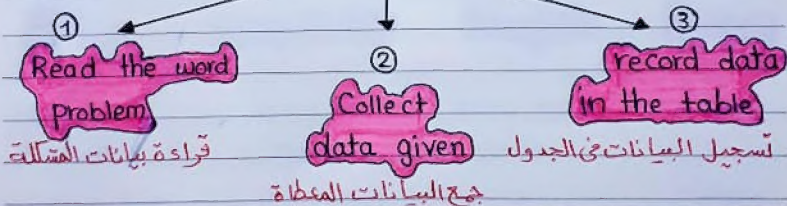
الجري و الوثب - المسافة التي قطعناها عند الوثب : ٩

The sign / means 1 // means 2
 /// means 3 //// means 4
 // means 5 // / means 6
 // // means 7 // // means 8
 // // means 9 // // means 10

* The key to problem solving is to Collect data and Organize them. مفتاح حل المشكلة هو جمع البيانات وحلها.

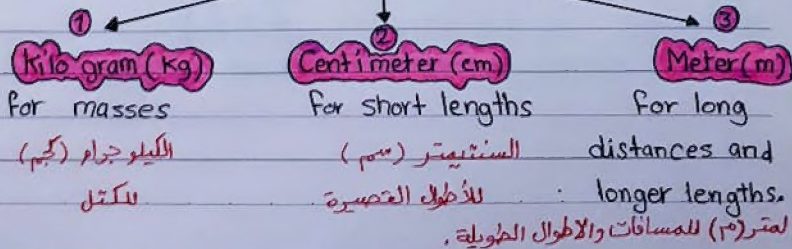
To Solve problems

www.Cryp2Day.com
 موقع مذكرات جاهزة للطباعة



Measurement units of lengths and masses

وحدات قياس الأطوال و الكتل



Lesson 4: Presenting data

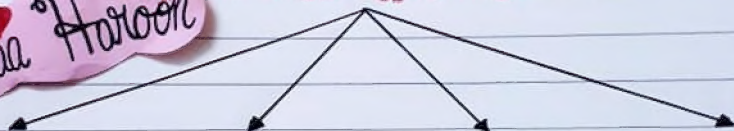
تقديم البيانات

- * We can quickly Communicate data using graphs to notice the similarities and differences between groups.
- يمكننا تقديم البيانات بسرعة باستخدام الرسوم البيانية لملاحظة أوجه التشابه والاختلاف بين المجموعات.

Ways to Communicate data

طرق تقديم البيانات

Hanaa Haroon



①

Text

النص

hard to
Compare

من الصعب المقارنة

②

grouped dots

الرسم البياني الشريطي - مخطط بياني خطي - النقاط المجمعة

hard to
Count

يصعب عدّها

③

line plots

hard to
Count

يصعب عدّها

④

bar-graph

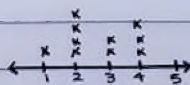
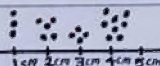
easy to
read and
Compare

سهل القراءة والمقارنة



www.Cryp2Day.com

موقع مذكرات جاهزة للطباعة



- * Bar-graph is the best way to Communicate data.

الرسم البياني الشريطي هو أفضل طريقة لتقديم البيانات.